

# おなご先生<sup>の</sup>健康アドバイス

病院などで処方された薬は、指示された時間にきちっと服用しなければなりません。「うっかり飲み忘れた！」ってことがよくありますね。その場合どうすればいいのでしょうか。

〔午前中に気付いたら〕朝の分をそのまま服用します。

〔午後3時までに気付いたら〕1日3回服用の場合は朝分はやめて昼分から飲み、夜分は4時間ぐらい間隔をあけて飲みます。1日2回服用の場合は、朝分を

## 薬の飲み忘れ

半量飲み、夜分は4時間ぐらいあけて飲みます。

〔午後3時以降に気付いたら〕朝、昼分は中止し、夜分から普通に飲みましょう。

ポイントは飲む薬の間隔をあけ、絶対に2回分まとめて飲まないことです。しかし、これは基本的なもので、薬によって服用する時間、タイミングはさまざまなので、飲み忘れた場合の対応はあらかじめ医師や薬剤師に確認しておきましょう。

飲み忘れを防ぐためには、1週間分服用カレンダーやピルケース(薬を曜日、朝昼夜ごとに区分けできるもので市販されている)を用意して目につきやすいところに置いてはかがでしょう。

(いんべ杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子=松江市東忌部町☎0852・33・2800)

